

ステップ2 活動量を知る

活動量＝消費エネルギー量を知ろう！
あなたはどこにあてはまりますか？

体重1kgあたりに必要なエネルギーと労作

低い	25～30 (kcal)	生活の大部分が 在宅で座位中心 ほとんど外出しない リモートワーク等	
ふつう	30～35 (kcal)	立位ち歩く作業や 週末などに軽い運動 で体を動かすことが ある	
高い	35～ (kcal)	力仕事や日常で 歩き回る仕事が多い スポーツなどの 運動習慣がある	



Aさん

デスクワーク
8時間以上座位
通勤は自転車で
往復30分
週3回スポーツジム



Bさん

デスクワーク
(週3回は、リモートワーク)
通勤は、徒歩5分プラス
電車20分
運動習慣無し

AさんもBさんもデスクワークで「ふつう」の労作にあてはまりますが、同じ労作でも活動量に幅がありますね。

リモートワークだと1日中、在宅の為、同じ仕事をしていても「低い」労作となり、消費されるエネルギー量は少なくなります。

*健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023では、**座りっぱなしの時間が長くないように注意する**とあります。
座位がどうしても多くなる方は、少しでも時間を見つけ立ち歩くことを意識したいですね。

文責) 松葉医院 管理栄養士 岩尾美智代